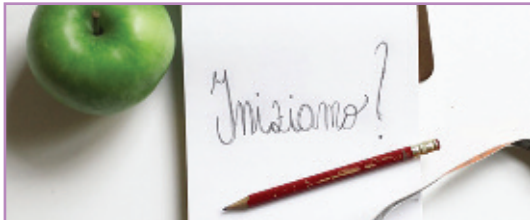


## I buoni propositi

di Anselmo Maestrani



Gentile lettrice, caro lettore di Gente Sana mi piace l'idea di poter scrivere ed approfondire il tema dei nostri buoni propositi allorquando il nuovo anno sta già ormai invecchiando e, molto probabilmente, ci siamo già dimenticati di tutte le promesse che ci eravamo fatti in quel lasso di tempo che unisce e disunisce gli anni che trascorrono.

E forse l'idea di questi anni che imperterriti scorrono come l'acqua lungo il suo percorso, dovrebbero essere da grande incentivo a ricordarci i nostri buoni propositi e soprattutto il perché li abbiamo già abbandonati. Il più delle volte, motivati dalle euforie natalizie e di fine anno, addobbiamo anche il nostro essere con piccole o grandi risoluzioni. Ci ripromettiamo di praticare più sport, di curare maggiormente l'alimentazione, di ascoltare di più il prossimo per amare di più, di ritagliarci più tempo per restare soli ed ascoltare ciò che veramente vogliamo e metterci alla ricerca di quell'attività che dia un senso alla nostra esistenza, di smettere finalmente di fumare, di realizzare quel sogno che da sempre teniamo nel cassetto. Quel sogno potrebbe essere lo scrivere un libro, iniziare a suonare uno strumento, viaggiare, ecc. E, forse incentivati dai brindisi di champagne o prosecco che sia, ecco che proprio allo scoccare della mezzanotte che congeda e saluta gli anni, siamo fermamente convinti e sicuri, che questa volta sarà quella buona. Raggiungeremo lo scopo! E, nonostante i probabili postumi dei festeggiamenti, il più delle volte durante i primi giorni di quell'anno fresco fresco, di buona lena e con quella disciplina necessaria ci dedichiamo a quel nostro traguardo. Una mia cara amica, puntualmente al 2 di gennaio, mi accompagna in piscina con la ferma intenzione di andare regolarmente a nuotare. Infatti ne è

ancora convinta anche dopo quello sforzo fisico sentendosi molto bene. Ma tutto si ferma lì e la promessa fatta a lei stessa si sbriciola come un castello di sabbia senza fondamenta. Peccato! Poi ogni volta che mi incontra mi chiede se io sia stato a nuotare... ma, soprattutto, mi elenca tutta una lista di fattori per cui lei non possa più andare in piscina ed allo stesso tempo quei dolori fisici che si potrebbero alleviare con del movimento fisico. Per farla breve, cade nella vecchia abitudine.

Lasciamo dunque che una ricerca a lungo termine condotta parallelamente dalle Università di Sydney, Boston, Londra e Tokyo ci venga in aiuto. I ricercatori degli atenei elencati si erano chiesti quali buoni propositi maturano verso il successo e perché altri siano predestinati al fallimento. Gli individui prescelti sono stati monitorati per un decennio. Il risultato è assai deludente e dovrebbe invitarci a riflettere. Ebbene solo il 3% di tutti i buoni propositi viene coronato dal successo. Il restante 97% fatto di sogni, progetti, idee perde vitalità già dopo tre giorni o al più tardi davanti ad una prima difficoltà. Le persone in questione rinunciano semplicemente. La buona notizia è che tutti coloro - senza eccezione - che restano fedeli alla loro visione, anche nelle avversità, a breve o lungo termine hanno successo. Meno motivante scoprire che nella vastità di quel 97% che viene abbandonato vi siano progetti che potrebbero portare tanto benessere al mondo intero.

Forse è il caso di chiederci se pure noi abbiamo già abbandonato anzitempo un buon proposito che potrebbe aiutare noi personalmente, ma anche tante altre persone e, se vogliamo riprenderlo e perseguirlo con entusiasmo e fiducia! Vi auguro un anno coronato da tanti successi!

Anselmo Maestrani  
www.peoplecare.ch  
078 711 57 57